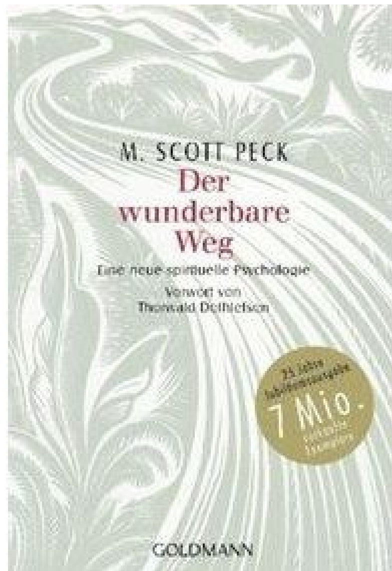
BlinkistDE

Der wunderbare Weg

Eine neue spirituelle Psychologie
Von M. Scott Peck



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Der englische Originaltitel dieses Klassikers der Lebensphilosophie von 1978 lautet sinngemäß übersetzt „der selten beschrittene Weg“. Er impliziert, dass der wunderbare Weg zur Selbstheilung meist steinig und schwer ist. Er führt durch Krisen, Konflikte und gewichtige Gefühle wie Schmerz, Trauer und Angst. Wer sich aber mit Selbstdisziplin, Liebe und Glaube den schönen wie schweren Unwägbarkeiten des Lebens stellt, wird seinen ganz eigenen Weg zur Selbstheilung finden.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der an sich arbeiten, dazulernen und sich weiterentwickeln möchte
Psychologen und die, die es werden wollen
Alle, die die Sicht eines Psychotherapeuten auf Religion und spirituelles Wachstum kennenlernen wollen

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Wer das Buch geschrieben hat

Morgan Scott Peck wurde 1936 in New York geboren und arbeitete nach seiner Ausbildung zum Arzt und klinischen Psychologen jahrzehntelang in seiner eigenen psychotherapeutischen Praxis. Seine sinnstiftende Sicht auf das Leben basierte auf seinem leidenschaftlichen Interesse für Religion und Glauben. Er verstarb im Jahr 2005.

Was drin ist für dich: Spirituelle Wegzehrung für eine unbequeme, aber wichtige Reise.

„Seinen Weg finden", „nicht vom rechten Weg abkommen", „den Weg des geringsten Widerstands wählen" – die Liste der Wendungen und Worte, die das Leben als Reise, Weg oder Pfad beschreiben, ist auch im Deutschen unendlich. In vielen geht es um Willensstärke und Unbeirrbarkeit angesichts von Hindernissen oder moralischen Versuchungen – aber was ist eigentlich mit der beschwerlichen Reise zu uns selbst, zu spirituellem und persönlichem Wachstum?

Diese Blinks nehmen dich mit auf eine Reise zu einigen der wichtigsten Konzepte und Vorstellungen der Bewusstseinserweiterung und Selbstfindung. Freu dich auf einen Ausflug voller praktischer Tipps für das Leben in dir und um dich herum.

In diesen Blinks erfährst du,

warum es sich lohnt, Belohnungen aufzuschieben,
warum Liebe so viel mehr als nur ein Gefühl ist, und
warum vielmehr Faulheit die Erbsünde von Adam und Eva war als der berühmte Biss in den verbotenen Apfel.

Selbstdisziplin und Belohnungsaufschub sind Tugenden, mit denen du Probleme konstruktiv angehst.

„Das Leben ist kein Ponyhof." Was nach miesepetriger Schwarzmalerei klingt, kann dich in Wirklichkeit im Leben weiterbringen. Denn je eher du dir eingestehst, dass Krisen, Kanten und Konflikte unweigerlich zum Leben dazugehören, desto eher kannst du all das mit einer guten Portion Selbstdisziplin angehen.

Die meisten Menschen wünschen sich die Dinge einfach, bequem und unkompliziert. Wenn du dir stattdessen vollkommen im Klaren darüber bist, dass das Leben verflucht verzwickt und andauernd anstrengend ist, kannst du aufhören, dich über Probleme zu beschweren, und endlich anfangen, sie zu lösen. Klingt einleuchtend, magst du jetzt sagen – aber wie genau mache ich das? Die Antwort lautet: Indem du dir das oft gescholtene Konzept der Disziplin als eine Art Werkzeugkoffer vorstellst, und Probleme als Herausforderungen, die du damit bearbeiten und lösen kannst.

Das erste wichtige Instrument in deinem Koffer ist die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben. Viele Menschen setzen ihre Prioritäten im Leben so, wie sie sich beim Essen

verhalten: das Beste und Leckerste zuerst, dann die weniger spannenden Beilagen. Ihnen fehlt die Willensstärke, um sich mit dem Besten zum Schluss zu belohnen. Ein gutes Beispiel für diese leichtlebige Einstellung nach dem Motto „Erst der Spaß, dann die Arbeit" sind an sich smarte Studenten, die aus reiner Impulsivität heraus schlenzen, schwänzen und Unfug anstellen, statt etwas aus ihrem Potenzial zu machen.

Wer sich stattdessen selbst unter Kontrolle hat und Belohnungen aufschieben kann, ist auf dem besten Weg zu einem konstruktiven Umgang mit seinen Problemen. Ein konkretes Beispiel ist eine Finanzanalytikerin, die sich wegen akuter Prokrastination bei M. Scott Peck in Behandlung befand. Sie begann ihre Arbeitstage mit der für sie zutiefst befriedigenden Beschäftigung der Recherche und kämpfte dann regelmäßig stundenlang mit lästigen Aufgaben wie der Pflege von Listen und Tabellen. Als sie Pecks Rat befolgte und täglich den unangenehmen Teil zuerst abarbeitete, überwand sie ihre Prokrastination und konnte sich nach einer Stunde Fleißarbeit sechs Stunden lang mit dem belohnen, was sie wirklich gern tat.

Zur Disziplin gehören außerdem Verantwortung, Wahrhaftigkeit und Ausgewogenheit.

Natürlich ist der willensstarke Belohnungsaufschub nicht das einzige wertvolle Werkzeug in deinem Koffer. Weitere Elemente einer durchschlagskräftigen Disziplin sind Verantwortung, Wahrhaftigkeit und Ausgewogenheit. Was ist damit gemeint?

Der erste Schritt zu mehr Disziplin beginnt meist damit, die Verantwortung für die Lösung eines Problems zu übernehmen. In einer solchen Situation befand sich auch Peck seinerzeit: Während seiner Ausbildung zum Psychotherapeuten arbeitete er oft deutlich länger als seine Kollegen. Als er den Direktor seines Instituts um Rat bat, sagte jener nur, es sei nicht sein Problem und die Verantwortung liege einzig und allein bei Peck selbst. Nachdem er drei Monate lang Groll gegen den Direktor gehegt hatte, wurde ihm klar, dass die Gründe für seinen Mehraufwand tatsächlich in seiner eigenen Verantwortung lagen. Er selbst – nicht der Direktor – beschloss, tagtäglich mehr Zeit als seine Kollegen für die Arbeit zu opfern. Also lag es auch in seiner Macht und Freiheit, seine Zeit anders zu verplanen.

Ein weiteres Werkzeug der Disziplin ist die Wahrhaftigkeit, die dich zur konstanten Überprüfung und Reflexion deines Weltbildes anhält. Ein Beispiel hierfür ist die Psychotherapie selbst. In der Behandlung erklärt sich ein Patient dem Therapeuten gegenüber zu absoluter Offenheit und folglich kritischen Nachfragen bereit. Er gibt also wahrhaftig intime Details aus seinem Leben preis, um seine eigene Sicht auf die Welt zu verändern und der Wahrheit näher zu kommen.

Beim letzten Tool, der Ausgeglichenheit, geht es im Wesentlichen um den bewussten Verzicht auf bestimmte Dinge in deinem Alltag, die dich aus eben jenem Gleichgewicht bringen. Das könnte z.B. der Nervenkitzel einer halsbrecherisch-steilen Downhill-Abfahrt mit dem Rad sein, oder der Adrenalinkick eines fetzigen Skateboard-Stunts – als Ergebnis drohen jedoch ein lebensgefährlicher Sturz zwischen Baumstämmen, Ästen und Wurzeln, oder ein unbarmherziger Zusammenprall von Kopf und Kopfsteinpflaster. Diese Art von

Unfällen sind die perfekte Metapher dafür, dass der Verlust von Gleichgewicht am Ende meist schmerzhafter ist als der vorausschauende Verzicht.

Liebe ist der Wille zu spirituellem Wachstum und der wahre Kern jeder Art von Selbstdisziplin.

Liebe ist die stärkste Kraft von allen, heißt es. Man dichtet der Liebe so einige Superkräfte an, aber eines steht fest: Sie ist so etwas wie der Tiger im Tank der Disziplin. Genauer gesagt bedeutet Liebe die Bereitschaft, die Grenzen des eigenen Ichs zu überwinden, um einer anderen Person zu spirituellem Wachstum zu verhelfen.

Diese Selbstlosigkeit verleiht der Liebe eine evolutionäre Qualität, denn wenn du für jemand anderen an deine eigenen Grenzen gehst oder gar über sie hinauswächst, wirst auch du dadurch größer. Hier schließt sich der Kreis zwischen Selbstliebe und der Liebe für andere Menschen. Denn genau wie du deinem Kind keine Disziplin beibringen kannst, ohne selbst über diese Tugend zu verfügen, kannst du auch niemand anderen lieben, wenn du dich nicht selbst liebst. Du kannst kein Quell der Stärke für andere sein, wenn du nicht die Stärke in dir nährst.

Wenn wir sagen, Liebe erfordere auch Mühe und Willenskraft, meinen wir im Grunde genau die Anstrengung, die du brauchst, um die Grenzen deines Ichs zu überwinden. Der Unterschied zwischen echter Liebe und bloßer Begierde besteht darin, dass der Wille im Falle der Liebe stark genug ist, um wirklich in die Tat umgesetzt zu werden. Während der Begehrende sagt: „Ich würde dich gerne zum Essen ausführen.“, sagt der Liebende: „Ich führe dich heute Abend zum Essen aus.“

So sehr Liebe der Antrieb für Selbstdisziplin ist, so sehr muss sie manchmal selbst gezügelt werden. Liebe ist eine Energiequelle, die sich fortwährend selbst erneuert – je stärker du aufrichtig liebst, desto mehr wächst du und desto mehr hast du zu geben. Diese menschliche, emotionale Größe gibt Menschen in gesunden Beziehungen die Kraft, auch im Umgang miteinander diszipliniert und achtsam zu sein. Ein Gegenbeispiel hierfür ist die Geschichte eines unkonventionellen Paares, das sich ständig stritt, diese Aggression aber mit Leidenschaft verwechselte. Als die beiden bemerkten, dass die Psychotherapie ihre Selbstdisziplin fördern und ihre Leidenschaft ausbalancieren sollte, schmissen sie hin. Sie bestanden darauf, an ihrer geteilten Zügellosigkeit, den unberechenbaren Verhaltensmustern und dem gegenseitigen Leid festzuhalten.

Liebe ist nicht einfach nur ein Gefühl, sondern braucht Arbeit, Achtsamkeit und Risikobereitschaft.

Liebe ist die Kraft hinter spirituellem und persönlichem Wachstum – aber muss sie dann nicht auch mehr sein als ein rein emotionaler oder metaphysischer Zustand?

Das Gefühl der Liebe oder Verliebtheit ist so etwas wie eine sentimentale, euphorisierende Begleiterscheinung, wenn wir unsere emotionale Energie einer Person oder Sache schenken. Diese Übertragung oder Investition kann z.B. einer langersehnten Errungenschaft

oder edlem Schmuck gelten, oder in einer Bar wie Funken zwischen zwei Flirtenden fliegen, die bei ihrem ersten Date die Welt um sich herum vergessen. Dieses Gefühl ist zweifelsohne wunderschön und intensiv, aber auch vergänglich und situationsbezogen. Wahre Liebe geht weit darüber hinaus – und braucht dafür Verbindlichkeit.

In einer Ehe z.B. müssen zwei Partner ständig miteinander interagieren, unabhängig davon, wie verliebt sie sich gerade fühlen. Ihre Liebe ist über weite Strecken eher eine Sache des Willens als des Gefühls: Sie äußert sich durch die Bereitschaft, allen Unannehmlichkeiten des Alltags zum Trotz liebevoll miteinander umzugehen. Und selbst das ist noch nicht alles. Wer lieben will, muss sich auch in Achtsamkeit üben und Risiken eingehen.

Wenn wir jemanden wirklich lieben und ihm helfen wollen, als Person zu wachsen, müssen wir dafür regelmäßig unsere eigenen Sorgen und Befindlichkeiten hintanstellen. Am besten kannst du diese Art der Achtsamkeit trainieren, indem du deinem Partner deine absolute und ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst, wenn er sich dir öffnet. Höre einfach zu, vergiss für einen Moment deine eigenen Bedürfnisse, und wachse, indem du etwas Neues über den geliebten Menschen erfährst.

Je größer die Liebe, desto größer die Fallhöhe. Nichts ist unendlich, und wer aufrichtig liebt, muss das Risiko eingehen, dass ihn der andere eines Tages womöglich nicht mehr liebt und verlässt. Nur wer das akzeptiert und den anderen immer als letztlich freien Vogel sieht, kann zusammen mit ihm jene Höhenflüge erleben, die wahre Liebe möglich macht.

Unser Glaube wird durch unsere Weltanschauung geprägt und muss daher regelmäßig überprüft werden.

Viele Menschen verstehen unter Religion ein moralisches Regelwerk, die fromme Einhaltung bestimmter Rituale und Praktiken oder die Mitgliedschaft in einer gottesdienstlichen Gemeinde. Für andere hängt sie vor allem mit ihrem Glauben an Gott zusammen. Beide Definitionen greifen nicht weit genug.

Religion hat viel mehr damit zu tun, wie wir die Welt sehen. Und da unsere Weltanschauung und unser Wertesystem zu weiten Teilen von unserer jeweiligen Kultur geprägt sind, sind wir gewissermaßen alle ein Stück weit religiös, egal ob wir nun an höhere Mächte oder Männer mit Rauschebart glauben. Damit ist nicht nur der große kulturelle Zusammenhang gemeint, also z.B. unsere europäische, westliche oder fernöstliche Kultur, sondern auch die Kultur, die in unserem näheren und familiären Umfeld gepflegt wird.

Peck behandelte einst einen stark depressiven Patienten namens Stewart, der sich selbst für einen Atheisten ohne Glaubenssystem hielt. Im Laufe der Therapie fanden die beiden heraus, dass Stewart sehr wohl so etwas wie eine Religion besaß. Sein ganz persönliches Glaubenssystem kreiste um die Überzeugung, die Welt sei ein böser Ort, dessen dunkle Mächte ihn für jeden Fehltritt bestrafen wollten. Der Ursprung dieser finsteren Weltanschauung war seine Kindheit im Kreise einer Familie, die an einen barmherzigen Gott glaubte, ihren Sohn aber täglich schlug. Das Beispiel zeigt: Die Umgangskultur unserer

Familie prägt uns nicht nur über die Weitergabe von Traditionen, Wissen oder Glaube, sondern dadurch, was die Menschen tun und wie sie sich zueinander verhalten.

Stewarts Fall beweist zudem, dass wir offenen, rebellischen Herzens das Weltbild hinterfragen müssen, das wir von unseren Eltern und der Gesellschaft überliefert bekommen. Ihre Perspektive auf das Leben wird unweigerlich enger sein als der Horizont, den wir uns auf der Grundlage unserer eigenen Erfahrungen schaffen. Wenn wir geistig und emotional wachsen wollen, müssen wir kritisch und skeptisch bleiben, überprüfen und überholen, mit manchen Mustern brechen und unser Leben lang weiter lernen. Genau dieser Wissenshunger ist der Antrieb all der Forscher und Wissenschaftler, die unser kollektives Wissen konstant erweitern.

Natürlich dürfen wir bei all der Rationalität nicht blind für die spirituellen Wunder der Welt werden – wie z.B. das Phänomen der Gnade.

Es gibt viele greifbare Beispiele für das außergewöhnliche Phänomen der Gnade.

„Amazing Grace! How sweet the sound…" – „Wunderbare Gnade! Wie süß der Klang…". Gleich zu Beginn dieses weltberühmten amerikanischen Kirchenliedes wird die Gnade mit einem Wunder verglichen. Dabei gibt es durchaus viele Beispiele, die das sagenumwobene Phänomen etwas greifbarer machen.

Eine andere Übersetzung für das eher passive Konzept der Gnade wäre die „Anmut". Und Anmut findet man tagtäglich in der Würde, mit der Menschen mit Schicksalsschlägen wie schweren Krankheiten oder Unfällen umgehen. In der Psychiatrie z.B. lässt sich genau bestimmen, wie, warum und wo sich ein bestimmtes Verhaltensmuster im Nervensystem zu einer Störung oder ernsten Neurose verwächst. Warum viele Menschen aber nicht viel stärker unter den Folgen einer solch unangenehmen Neurose leiden, bleibt ein wundervolles Rätsel.

Peck behandelte einst einen wahnsinnig erfolgreichen Geschäftsmann, der unter einer milden Neurose litt. Bei näherer Beleuchtung seiner Biographie entpuppte sich seine Kindheit als unglückliche Aneinanderreihung körperlich und psychisch traumatisierender Erfahrungen, von komplett lieb- und herzlosen Pflegefamilien bis hin zur Gefängnisstrafe in seiner Jugend. Nachdem die Gründe für seine Neurose gefunden waren, konnte diese behandelt und geheilt werden. Weniger klar war, wie er trotz einer solch schweren Einschränkung so erfolgreich im Leben werden konnte. Peck gelangte zu der Überzeugung, dass es eine weitere Kraft geben müsse, die über die Menschen wacht und ihre geistige Gesundheit selbst unter den widrigsten Umständen schützt.

Womit wir bei einer schönen, treffenden Definition für das Konzept der Gnade wären. Peck beschreibt sie als eine Kraft außerhalb unseres eigenen Bewusstseins, die uns den Mut gibt, die Dinge nicht einfach als gegeben hinzunehmen und über uns selbst hinauszuwachsen. Sie sei der Drang nach Wissen, Wundern und Wachstum, der uns von einer höheren, quasi göttlichen Macht gegeben ist. Das mag sehr religiös oder spirituell klingen, aber der rationale Gegenentwurf dazu ist ein theoretisches Vakuum. Die Wissenschaft konnte nämlich bis

heute keine hinreichende Erklärung für unseren schier unbändigen Überlebensinstinkt liefern.

Wie aber kann man sie selbst erfahren, diese Gnade? In welchen großen und kleinen Wundern äußert sie sich?

Die Wunder Träume, Synchronizität und Serendipität sind konkrete Beispiele für Gnade.

Unsere westliche Kultur neigt dazu, alle Dinge auf trennscharfe, logisch erklärbare Kategorien zurückführen zu wollen. Das zuvor genannte Phänomen der Gnade gehört allerdings zu jenen Bereichen des Lebens, die man nicht im Reagenzglas durchleuchten, ansehen oder befühlen kann.

Ein Beispiel ist das Wunder unseres schier unergründlichen Unterbewusstseins und unsere Fähigkeit zu träumen. Peck selbst erlebte im Laufe seiner Arbeit als Psychotherapeut immer wieder mit Erstaunen, auf welch feinsinnige Weise die Psyche seiner Patienten die Behandlung durch Traumbotschaften aktiv unterstützte. Oft enthielten die Träume nützliche Botschaften oder wertvolle Hinweise wie Warnungen vor folgenschweren Fehlern, die in der Therapie erfolgreich gedeutet werden konnten. Für Peck war die unterbewusste Hilfestellung ein klares Zeichen metaphysischer Einmischung, da sie das spirituelle Wachstum der Patienten eindeutig fördern wollte.

Weitere Beispiele sind laut Peck die Synchronizität und die Serendipität, die im Zusammenhang mit sogenannten psychischen oder übersinnlichen Phänomenen auftreten. Die Wissenschaft hat zwar inzwischen nachgewiesen, dass es diese Phänomene gibt – aber nicht, wie sie möglich sind. Es gibt z.B. keine logische Erklärung dafür, wie eine Person einer anderen mentale Projektionen oder Bilder übermitteln kann oder warum zwei Menschen nahezu identische Dinge träumen. Wenn derlei unwahrscheinliche Dinge mit unwahrscheinlicher Häufigkeit auftreten, spricht man von Synchronizität, also Gleichzeitigkeit.

Im nächsten Schritt werden diese Vorkommnisse dann sogar als Serendipität bezeichnet, das übersetzt wird mit „glücklicher Zufall, der zu einem Erkenntnisfortschritt führt“ oder „unerwartete und ungeplante Zufallsentdeckung“. So konnte Peck z.B. einst die Privatbibliothek eines Freundes nutzen, um dort außerhalb seines eigenen Zuhauses in Ruhe das erste Kapitel seines Buches zu überarbeiten. Dort traf er auf die Frau seines Freundes, die ihm gegenüber seit jeher reserviert und abweisend gewesen war. Als er bereits über eine Stunde in einer gedanklichen Sackgasse steckte, betrat sie den Raum und übergab ihm ein Buch namens How People Change von Allen Wheelis. Sie hatte außer dem Titel seines Buches nichts von seiner Arbeit gewusst und ihm dennoch ein Buch gegeben, das ihm enorm wertvolle Denkanstöße für die Überarbeitung seines aktuellen Kapitels lieferte.

Für Peck war dieses Erlebnis eines der besten Beispiele dafür, wie Menschen unter den unwahrscheinlichsten Umständen von der Gnade berührt werden können.

Die größte Hürde auf dem Weg zu spirituellem Wachstum ist die Faulheit – die wahre menschliche „Erbsünde“.

In der berühmten Geschichte von der Vertreibung aus dem Paradies lässt sich Eva von der säuselnden Schlange dazu verführen, ohne innere Abwägung der Vor- und Nachteile in den verführerischen, verbotenen Apfel zu beißen. Der Rest ist biblische Geschichte: Sie bricht Gottes Gesetz, ohne überhaupt die guten Gründe für das Gesetz zu kennen, der Mensch wird aus dem Paradies vertrieben und ist fortan sterblich.

Bei alledem besteht die Erbsünde nicht einfach in der Arglosigkeit des Bisses. Ihr größter Frevel war, dass sie zu faul war, ein innerliches Zwiegespräch zwischen Gut und Böse zu führen. Eben jenes innerliche Anhören, Gegenüberstellen und Abwägen moralischer Fürsprache und deren Einwände ist nämlich die Voraussetzung für gute, richtige Entscheidungen – und das braucht Zeit, Besonnenheit und Willenskraft. Vor genau dieser Anstrengung scheuen wir alle früher oder später zurück, übergehen wie Eva die Argumente der Schlangen und Götter in uns und lassen uns aus Faulheit zu sündhaften Schlüssen verleiten.

Eben jene moralische Bequemlichkeit ist der größte Gegner spirituellen Wachstums. Selbst wenn du die stressigsten Sechzigstundenwochen schiebst oder dich selbstlos für andere aufreibst, kann tief in dir ein verschüchterter Faulpelz schlummern. Geistige Faulheit hat nämlich nicht nur mit Fleiß und Fürsorge zu tun, sondern auch mit Angst vor Veränderung. Viele Menschen fürchten, dass sie das verlieren, was sie haben, wenn sie sich verändern oder bewegen. Neue Informationen bedeuten für sie eine Bedrohung, weil sie sie mühsam in ihr bestehendes Weltbild integrieren müssen.

Es ist tatsächlich einfacher, neues Wissen abzulehnen als anzunehmen – und damit sein bisheriges Wissen zu hinterfragen und auf Gültigkeit zu überprüfen. Viele von uns bleiben daher lieber in ihrer kuscheligen kognitiven Komfortzone, statt dazuzulernen und spirituell zu wachsen. Wie immer ist Einsicht der erste Schritt auf dem Weg zur Besserung. Wenn du dir dieser völlig menschlichen Faulheit bewusst bist, kannst du anfangen, an dir zu arbeiten und Stück für Stück zu dir selbst finden.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Wenn du irgendwann wirklich zu dir selbst finden und geistig wachsen möchtest, sind Selbstdisziplin, Liebe und lebenslanges Lernen wichtige Wegzehrung und wertvolles Werkzeug für eine oft beschwerliche Reise. Je eher du die unbequemen Seiten des Lebens und deine eigenen Makel annimmst, desto besser kannst du an dir arbeiten. Und desto offener bist du für neue Informationen und die gelegentliche Unterstützung durch Kräfte, die du weder sehen noch benennen kannst.

Was du konkret umsetzen kannst:

Diszipliniere deine Disziplin.

Zu viel von einer Sache ist selten gut. Das gilt auch für die hier so viel beschworene Disziplin. Pass daher auf, dass du nicht zu dogmatisch wirst, und bewahre dir etwas Flexibilität im Leben. Wenn du dich normalerweise deinem Schlafrhythmus zuliebe pünktlich um 21 Uhr zurückziehst, mach ab und an mal eine Ausnahme. Geh aus, geh später schlafen, halte nicht zu sehr an deinen Regeln fest und bleib ausgeglichen!

Buch im Amazon Shop